11 月の予定献立表

令和7年度

豊浦町学校給食センター

うずら卵の提供を再開します

よくかんで口の中で小さくしてから飲みこむことで、安全に食べることができます。のどにつまらせないためにも、次のことをしないように気をつけましょう。

【早食い・競争】

【よくかまない・丸飲み】

【背もたれにもたれたしせい】

【平均栄養価】

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	塩分
低学年	572 kcal	22.8 g	18.8 g	2.1 g
中学年	634 kcal	24.9 g	19.9 g	2.4 g
高学年	701 kcal	26.9 g	21.2 g	2.7 g
中学生	787 kcal	30.4 g	23.4 g	3.0 g

【お知らせ】

☆牛乳は毎日つきます(飲むヨーグルトがつく日は牛乳はつきません)
☆料理によってスプーンがつきます
☆はしは毎日持ってきてください
☆献立は都合により変更する場合があります
☆ご不明な点がありましたら、
給食センター(83-2264)までご連絡ください。

月	火	水	木	金
3	**4** 小 653 中 827	**5** 小 656 中 784	**6** 小 638 中 820	**7** 小 681 中 833
文化の日 	ごはん 八宝菜（うずら入り） NEW れんこんしゅうまい 精白米　強化米　麦 豚肉　料理酒　人参　玉ねぎ　白菜　三温糖 うずら卵　ピーマン　生姜　中華粒　きくらげ ガラスープ達人　片栗粉　ごま油　しょうゆ 鶏肉　玉ねぎ　れんこん　大豆たん白 でん粉　パン粉　豚脂　ごま油　砂糖　食塩 カツオエキス　小麦粉	ごはん みそちゃんこ汁 あじフライ 精白米　強化米　麦 ミートボール　油揚げ　ごぼう　白菜　人参 長ねぎ　味噌　ガラスープ達人　昆布　生姜 あじ　パン粉　小麦粉　食塩	黒砂糖パン グラタン風煮 ほうれん草とコーンのサラダ 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　黒砂糖 こめ油　人参　玉ねぎ　鶏肉　じゃがいも チキンブイヨン　牛乳　バター　小麦粉 食塩　こしょう　チーズ　マカロニ　いんげん ほうれん草　野菜たっぷり和風ドレッシング コーン　ハム　しょうゆ	五目うどん 青のりポテト NEW フルーツキャロットゼリー めん　あじ　さば　かつお　いわし　昆布 鶏肉　人参　油揚げ　みりん　しょうゆ　長ねぎ 小松菜　つと じゃがいも　あおのり　食塩　米サラダ油 オレンジ果汁　人参ジュース　りんご果汁 砂糖
10 小 635 中 790	**11** 小 576 中 734	**12** 小 696 中 858	**13** 小 599 中 802	**14** 小 634 中 748
ごはん 水餃子スープ マーボー大根 精白米　強化米　麦 水餃子　小松菜　玉ねぎ　豆腐　人参 椎茸　しょうゆ　ガラスープ達人　こしょう いりごま　食塩 生姜　にんにく　豚肉　ごま油　料理酒　人参 長ねぎ　にら　しょうゆ　砂糖　味噌 豆板醤　大根　片栗粉　大豆	ジャックと豆の木ごはん みそ汁 チキン味噌カツ 精白米　強化米　麦　鮭　枝豆　いりごま 三温糖　食塩　ほんだし あじ　さば　かつお　いわし　昆布　わかめ 豆腐　味噌　じゃがいも　小松菜 鶏肉　みそ　食塩　パン粉　米粉 米油　でん粉	チキンカレー パインスライス 精白米　強化米　麦　米油　玉ねぎ　鶏肉 人参　じゃがいも　生姜　マーマレード カレーフレーク　大豆　にんにく　ほんだし パインアップル　グラニュー糖	スライスパン ミートボールスープ コロコロサラダ いちごミックスジャム 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ 人参　玉ねぎ　白菜　ぶなしめじ　ミートボール しょうゆ　ガラスープ達人　春雨 小松菜　食塩 大豆　人参　枝豆　コーン　鶏肉 卵不使用マヨネーズ 水あめ　砂糖　いちご　りんご	トマトクリームスパゲティ NEW 肉入りコロッケ めん　オリーブ油　ベーコン　玉ねぎ ぶなしめじ　牛乳　トマトベース　シチュールウ チキンブイヨン　こしょう　食塩　人参 マッシュルーム　いんげん じゃがいも　砂糖　パン粉　しょうゆ　食塩 鶏肉　小麦粉
17 小 614 中 760	**18** 小 603 中 745	**19** 小 622 中 755	**20** 小 640 中 798	**21** 小 590 中 740
ごはん 鶏肉と大豆のごま味噌煮 白菜のおかか和え 精白米　強化米　麦 鶏肉　大根　人参　こんにゃく ひじまるくん（卵白）　いんげん　生姜 三温糖　料理酒　みりん　味噌 しょうゆ　ごま油　ごま 白菜　かつお節　しょうゆ　三温糖	豚キムチチャーハン ワンタンスープ プチたい焼き 精白米　強化米　麦　豚肉　キムチ 白菜　長ねぎ　こしょう　食塩　中華粒 ワンタン　小松菜　玉ねぎ　人参　もやし しょうゆ　こしょう　ガラスープ達人　ごま 小麦粉　砂糖　食塩　小豆	ごはん さつま汁 真ホッケちゃんちゃんフライ 精白米　強化米　麦 さつま芋　豆腐　ごぼう　大根　玉ねぎ 人参　長ねぎ　えのきたけ　鶏肉 料理酒　味噌　あじ　さば　かつお　いわし　昆布 真ホッケ　パン粉　小麦粉　キャベツ　乳化剤(小麦　大豆) 長ねぎ　みそ　米油　バッター粉(小麦　大豆)	まるパン カレー味ポトフ きのこソースハンバーグ 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｳｲﾝﾅｰ　にんにく　人参　玉ねぎ　じゃがいも キャベツ　チキンブイヨン　食塩　大豆 カレールウ　カレー粉　こしょう ぶなしめじ　ケチャップ　デミグラスソース マッシュルーム　玉ねぎ　砂糖　鶏肉　豚脂　豚肉 砂糖　食塩　トマトペースト　にんにく ペースト　香辛料　生姜ペースト	しょうゆラーメン ぎょうざ めん　こめ油　豚肉　生姜　にんにく 料理酒　人参　玉ねぎ　もやし　白菜 ラーメンスープ　ガラスープ達人　長ねぎ 食塩　ごま　つと　たけのこ　青のり 豚肉　キャベツ　玉ねぎ　にら　でん粉 生姜　人参　砂糖　しょうゆ　小麦粉　米油 大豆
24	**25** 小 709 中 886	**26** 小 616 中 744	**27** 小 578 中 733	**28** 小 680 中 809
振替休日 	ハヤシライス フルーツのゼリー和え 精白米　強化米　麦　玉ねぎ　豚肉 人参　じゃがいも　ぶなしめじ　ピーマン こめ油　生姜　にんにく　ハヤシフレーク パイナップル　みかん　ぶどうゼリー (ぶどう果汁　砂糖　水あめ)	ごはん かぼちゃもち汁 NEW 豚肉の塩だれ炒め 精白米　強化米　麦 かぼちゃもち　豆腐　大根　ごぼう 長ねぎ　しょうゆ　みりん　食塩　鶏肉 こんにゃく　あじ　さば　かつお　いわし　昆布 豚肉　塩だれ　いんげん　ぶなしめじ 玉ねぎ　人参　生姜　こめ油	黒砂糖パン クラムチャウダー コーンソテー 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　黒砂糖 あさり　鶏肉　じゃがいも　人参 玉ねぎ　バター　小麦粉　牛乳　コンソメ こしょう　食塩　パセリ コーン　こめ油　ピーマン　ベーコン 食塩	ミートソーススパゲティ 十勝大豆コロッケ めん　オリーブ油　豚肉　にんにく 大豆　人参　玉ねぎ　ピーマン　マッシュルーム デミグラスベース　ケチャップ　トマトピューレ チキンブイヨン　こしょう　食塩　青のり じゃがいも　大豆　玉ねぎ　パン粉　小麦粉 こしょう　大豆油　とうもろこし油　砂糖 食塩　香辛料　カレー粉　こめ油